『抗老化（アンチエイジング）の方法』

（2025年1月31更新、stnv基礎医学研究室）

老化の原因			対　策
加齢に伴って減少/低下していくものがある	壊れたものを修復する能力		なるべく壊さないようにする，過酷な事は避ける
			充分な睡眠・休息・栄養素をとる，健康体を維持する
	体内成分を生合成する能力		外部から与え過ぎない，前駆物質を摂る
			わずかに壊し続けて刺激する，ホルミシス効果を狙う
	減少していく体内成分	NAD	NADの前駆物質を摂る
			NADを合成する酵素（NAMPT）の活性を高める
			NADを分解する酵素（CD38）の発現を減らす
			NADを浪費する酵素（PARP）の発現を減らす
		AMP/ATP比率	NAD^+/NADHを高める，AMPKを活性化する
		スペルミン	ポリアミン（スペルミン・スペルミジン）を摂る
			アルギニンを原料として腸内細菌にプトレシンを作ってもらう
		タウリン	タウリンを摂る
	栄養素を吸収する能力		特にタンパク質の摂取量を増やす
加齢に伴って減少傾向を示すものがある	エネルギー消費量		摂取カロリーを減らす
			消費カロリーを適度に増やす
	筋肉量		筋力アップのためのトレーニング量を増やす
	脳内の神経細胞		頭脳を活発に使う
			必須の栄養素（DHAなど）を欠かさない
加齢に伴って増加していくものがある	壊れて修復できなかったもの	遺伝子、タンパク質など	活性酸素生成量を減らす
			紫外線を浴び過ぎない
			オートファジーを促進させる
	余計な変化をしたもの	終末糖化産物	血糖値ピークを生じさせない
		過酸化物	抗酸化作用を示す成分を多く摂る
		カルバミル化物	エネルギー源としてアミノ酸を使わない，椎茸エキスを用いる
	老化した免疫細胞、その他細胞		老化細胞除去効果の有る成分（ケルセチン、フィセチン）を摂る
	慢性的な炎症		適宜、抗炎症剤を有効利用する
寿命プログラムが勝手に進行する			太く短くではなく細く長く生きる，基礎代謝率を抑えたほうが有利

- ニコチンアミドを摂る
- 適量の脂肪組織を維持する
- 骨格筋を増加・維持する
- 運動をする
- カロリー制限をする
- ミトコンドリアを健全に保つ
- 概日リズムを正しく刻む
- ケルセチンを摂取する
- メトホルミンを服用する
- アピゲニンを摂取する
- 慢性炎症を無くす
- 腸内細菌叢を健全化させる
- 脂肪細胞を褐色化させる
- DNA損傷を減らす
- 抗酸化能を高める（※1）
- 抗酸化物質を摂取する（※2）
- オカラ→乳酸菌→アルギニン
- 単純糖質・高脂肪食を避ける

※1：SOD，グルタチオン，カタラーゼなど

※2：カロテノイド，ポリフェノール，ビタミンC・Eなど